



BOLETIM OFICIAL Nº 07/2013

Em, 06 DE MARÇO DE 2013

O Presidente da Federação de Kickboxing do Estado do Rio de Janeiro, no uso de suas atribuições legais, considerando os artigos 35 e 50 do nosso Estatuto, toma as seguintes:

RESOLUÇÕES DA PRESIDÊNCIA

1 - CURSO BÁSICO DE TREINAMENTO DESPORTIVO PARA KICKBOXING

Informo aos interessados, que o **Curso básico de treinamento desportivo para Kickboxing**, será realizado na **Academia Pró Physical**, R. Vinhosa, 08 – Vinhosa – Itaperuna – RJ., dia **29.03.13** às 09 h. A inscrição poderá ser feita até o dia **26.03.13**, informação – tel. (22) 99725232 ou (22) 38245520 Sr. **Edu** ou (21) 78351068 Sr. **Capitulino Gomes**.

1.1 O OBJETIVO

O objetivo deste curso é oferecer ao **faixa preta** e ao **futuro faixa preta de Kickboxing**, conhecimentos inerentes ao treinamento desportivo, favorecendo a qualidade da prática e o ensino desta modalidade.

O conteúdo do curso será o seguinte:

A - ANATOMIA BÁSICA. (PRINCIPAIS MÚSCULOS, OSSOS e ARTICULAÇÕES DO CORPO)

B - CINESIOLOGIA BÁSICA. (PRINCIPAIS MOVIMENTOS REALIZADOS PELO CORPO)

C - NUTRIÇÃO NO ESPORTE DE LUTA. (INFORMAÇÕES SOBRE OS PRINCIPAIS NUTRIENTES e SUA UTILIZAÇÃO)

D - PRIMEIROS SOCORROS NAS LUTAS. (PRINCIPAIS INTERCORRÊNCIAS NO AMBIENTE DE TREINO)

EX.: TRAUMAS DE FACE, CONTUSÕES, ENTORSES, DENTRE OUTRAS.

E - FISILOGIA DO AQUECIMENTO. (ÚLTIMAS TENDÊNCIAS COM EMBASAMENTO CIENTÍFICO)

F - ALONGAMENTO e FLEXIONAMENTO. (PRINCIPAIS DIFERENÇAS e MELHOR MOMENTO DE APLICAÇÃO)

G - MÉTODOS DE TREINAMENTO. (TR FORÇA, TR INTERVALADO, TR PLIOMÉTRICO e TR FUNCIONAL)

1.2 CUSTO DO CURSO

Curso básico de treinamento desportivo para Kickboxing será de: **R\$ 100,00**, que dará direito a **certificado**.

1.3 DOCUMENTAÇÃO NECESSÁRIA

Documento de identidade e 01 foto 3 x 4

Parágrafo único - Para quem estiver fazendo o exame de faixa preta, o curso será **gratuito** e para quem estiver escrito no curso de arbitragem será **R\$ 80,00**.

2 - CURSO DE ARBITRAGEM

Informo aos interessados que o **Curso de Árbitro de Kickboxing** será realizado na **Academia Pró Physical**, R. Vinhosa, 08 – Vinhosa – Itaperuna – **RJ.**, dia **30.03.13** às 09 h. A inscrição poderá ser feita até o dia **26.03.13**, informação – tel. (22) 99725232 ou (22) 38245520 Sr. **Edu** ou (21) 78351068 Sr. **Capitulino Gomes**.

Parágrafo único - O curso de arbitragem será dividido em teórico e prático, sendo obrigatória a participação de todos.

2.1 CUSTO DO CURSO

Curso de árbitro será de: **R\$ 150, 00**, que dará direito à **camisa** de árbitro, certificado, carteira de arbitro e **apostila**.

2.2 DOCUMENTAÇÃO NECESSÁRIA

Documento de identidade e 03 fotos 3 x 4

3 - EXAME DE GRADUAÇÃO

Faço saber aos interessados que no dia **30-03-13**, às 18 h., na **Academia Pró Physical**, R. Vinhosa, 08 – Vinhosa – Itaperuna – **RJ.**, será realizado o exame de graduação para **faixa preta**. A inscrição poderá ser feita até o dia **26-03-13**, informação – tel. (22) 99725232 ou (22) 38245520 Sr. **Edu** ou (21) 78351068 Sr. **Capitulino Gomes**.

3.1 CUSTO DO CURSO

O exame de graduação será de: **R\$ 700,00 + anuidade R\$ 100,00** para **2013**.

3.2 REQUISITO PARA EXAME DE GRADUAÇÃO

Está Federado e Confederado como **faixa marrom** no ano de **2012**. Possuir o Curso de Árbitro e o Curso básico de treinamento desportivo para Kickboxing.

3.3 DO MATERIAL NECESSÁRIO PARA O EXAME

Os inscritos por suas associações para fazer o exame de **faixa preta**, terão que trazer protetores: pé, canela, conquinha, bucal, atadura, luva 12 onças, faixa e capacete.

3.4 DOCUMENTAÇÃO NECESSÁRIA

Documento de identidade, 03 fotos 3 x 4 e **caneta**

SÃO GONÇALO, 06 DE MARÇO DE 2013.

Capitulino Gomes da Silva Filho
PRESIDENTE